

## 閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康

學號	
姓名	
題目	閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康
書名	揭開睡眠的真相：搶救全民失眠，別再積欠睡眠債！
作者	羅友倫
出版商	天下雜誌出版

## 閱讀動機

我知道睡眠對於人是很重要的，而我也一直關心我的健康，特別是在大學生活中，我面臨著壓力和繁重的課業。我知道睡眠是維持身體和心理健康的關鍵，所以我想了解更多關於睡眠的知識，以改善我的生活品質。

## 名言佳句

1. 我們的生活質量和情緒穩定性與我們的睡眠質量息息相關。失眠可能阻礙我們實現最佳狀態，所以我們應該將睡眠視為我們的生活支柱之一。
2. 睡眠不僅僅是休息的方式，它是身體和心靈的治癒者，每晚都是我們生活中最重要的時刻。
3. 失眠可能像一個迷宮，但我們可以找到出路。通過學習如何理解和管理我們的睡眠，我們可以重拾掌握我們生活的權力。

## 心得

我作為一名大學生，我對睡眠的重要性和失眠的挑戰深有體會。當我瀏覽《揭開睡眠的真相：搶救全民失眠，別再積欠睡眠債！》這本書時，我感到興奮並迫切想了解更多。這本書給予我深刻的洞察，讓我重新評估了我的睡眠習慣和生活方式，同時提供了寶貴的工具來應對大學生活中的睡眠挑戰。

大學生活總是繁忙而充實的，這意味著學業壓力、社交活動、工作和其他承擔可能會讓我們的睡眠受到影響。我們經常忽略了睡眠的價值，將它視為可以被犧牲的時間，以應對忙碌的日程。然而，這本書提醒了我們，睡眠不僅僅是一種休息的方式，它對我們的身體和心理健康至關重要。

書中指出，睡眠是身體修復和恢復的關鍵時刻。這是我們的免疫系統充電的時間，也是我們記憶力和情緒穩定性的重要因素。作為大學生，我們需要保持充滿活力，以應對課業壓力和社交活動，而睡眠是實現這一目標的關鍵。這個觀點讓我更加珍惜每晚的睡眠時間，並努力為自己提供足夠的休息。

書中討論的另一個重要主題是失眠。大學生經常面臨壓力和焦慮，這可能導致睡眠問題。我們的生活充滿了課業壓力、考試和學業要求，這使我們容易變得焦慮和失眠。這本書深入探討了導致失眠的各種因素，並提供了實用的建議，如建立固定的睡眠時間表、遠離電子設備和學習放鬆技巧。這些建議對我來說非常有價值，因為它們可以幫助我應對大學生活中的壓力，改善我的睡眠質量。

這本書的另一個亮點是它基於最新的科學研究和專業意見。它提供了深入的知

識，包括有關睡眠科學和最新研究成果，這讓我更好地理解睡眠的運作方式和對我們的身體的影響。這對我來說是一個引人入勝的方面，因為它使我對睡眠的複雜性和價值有了更深刻的認識。

此外，這本書通過引入真實案例故事和生活中的例子，使複雜的主題變得容易理解。這種敘事方式讓我能夠更容易地將書中的內容與我的大學生活相關聯，這有助於我更好地理解它。我可以看到其他大學生在書中的故事中，並將它們應用於我的生活中，這為我提供了實際的參考點。

總之，這本書對我的大學生活產生了深遠的影響。它提醒我睡眠的重要性，因此我將積極採納書中的建議，並努力改善我的睡眠習慣，以實現更健康、更成功的大學生活。這本書不僅改變了我對睡眠的看法，還激勵著我在未來追求更好的生活質量。